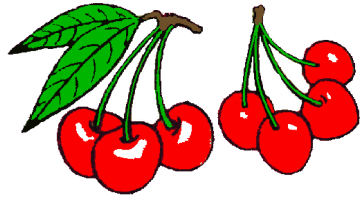


百草園健康だより



頑張っているあなたへ

小さなメッセージ

皆様、こんにちは。ゴールデンウィークは楽しめましたか？

先月は、大きな交通事故、竜巻や豪雨などの自然災害が朝の情報番組の定番でした。一転、政治や芸能関係もこれでもかとつづらひ辛らつに報道する姿勢も気になりました。殆どが心の折れるような暗い内容です。ある方が、「ニュースは見なくてもいい」と極端なことをおっしゃっていたことを思い出します。このニュースライターで出来るだけ明るい話題をお届けしたいと思っています。

冒頭の記事は「言葉」をテーマにしました。「江戸しぐさ」の会話は、相手思いやり、どのような身分の方にも失礼なく快い言葉遣いで、感情を逆なでするような心を乱すような言葉遣いを戒めているそうです。

言葉は、言葉（ことば）と言いつくらすから、一度出たものは取り消しの出来ない場合もあります。できるだけ良い言葉遣いでチャームिंगな会話を楽しみながら相手と明るく接したいですね。こんなことを思ったゴールデンウィークあけの月曜日でした。（笑）

お家でヨガ！

「わき腹を強く伸ばすポーズ」

股関節の強烈な柔軟性とバランスが必要とされる難しいアーサナ。肩と股関節の余分な力を抜いてキープできるようにすると、集中力が高まり精神的に安定します。背面で合掌するのが難しければ、互いの肘を両手で掴んで、胸を大きく開放させることに意識を向けましょう。



【行い方】

- ①右足を前にして、脚を前後に開いて立つ（左足は踵を45~60度内側に）。両手を背中に回し、小指側が背中につくように合掌する。あるいは背中で互いの肘を掴んでもよい。腰は右足側（正面）に向け、尾骨をたくし込むように下に向ける。
- ②肘を後ろにひいて胸を大きく開くように、深く息を吸って軽く反る。
- ③息を吐きながら、股関節から上体を前に倒していく。あごは軽く引き、首の後ろは長く保つ。特に右足は足指の付け根をしっかりと床にプレスするように意識する。ゆったりと呼吸し、吐く息ごとに身体が緩み、前屈が深まる様子を味わう。この姿勢で5呼吸キープ。

【効果】

- ・足腰の疲れ、肩こり、内臓の不調、手首と肘を柔軟に、集中力アップ
- ・脚、お腹、二の腕、肩の引き締め

【注意】

- ・前脚の膝や腿裏が痛まない範囲で行う
- ・首や肩など上半身の余分な力を抜いて、深い呼吸を心がける
- ・骨盤をできるだけ正面（前足側）に向けてバランスをとる。

実践 健康のニ情報

お酒のおつまみに納豆を取り入れてみよう！

お酒のおつまみが、脂っぽいものばかりになっていませんか？そんな方へ「納豆」はいかがですか？納豆のタンパク質には、肝臓の機能を高める働きがあります。お酒のアルコールは肝臓で分解されますが、この際にタンパク質が必要になります。納豆のタンパク質は良質で吸収がよいので、お酒のおつまみに活用してみましょう。



-子宝相談・アトピー性皮膚炎専門-

ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。

近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

漢方百草園薬局

検索



夫の女手をお手紙で使おう

外見は、とっても素敵な女性なのに、実際に話してみたらひどい言葉遣いにかっかりした経験は、ありませんか？あるいは逆に、自分ががっかりさせている方かもしれない。ある程度の年齢を重ねた女性として、今回は「美しい言葉遣い」にこだわってみたいと思います。



■お持ち帰りでお願いします。

店内で食べるのではなく自宅に持ち帰りたいときは、「持ち帰ります」が正解。自分の行為「お」や「は」、つけません。相手の行動に対してつける丁寧語ですから、店員さんが「お持ち帰りになりますか？」と言っている正しく、その際の返事は、「はい、持ち帰ります」が正解。

■お愛想、お願いします。

外食のときなどお金を払いたいときは、「お勘定をお願いします」が正解。間違っている人、結構多いですね。「お愛想」は店の人が使う言葉です。お店の人も、お愛想と言われたらお勘定のことで心得ているので「支払いのことですか？」などは聞かれません、気を付けてください。



■拝見させていただきます。

「読みます」を丁寧に表示したいなら、「拝見いたします」が正解。「拝」の中にすでに敬語が含まれていますので、「お読み」ではなく「召し上がる」を「ご覧」なら「お読み」も同様で丁寧な心がけるあまり犯してしまう間違いです。

■とんでもない！私には、役不足です。

PTAの役員になって欲しいという打診があったときなど、「私には、とても務まりません」と言いたいなら、「私では、力不足です」が正解。「役不足」は、自分の能力に対して、役目が軽すぎるという意味。「普通の役員なんて物足りないわ、会長なら引き

受けるけど」なんて意味にとられかねません。

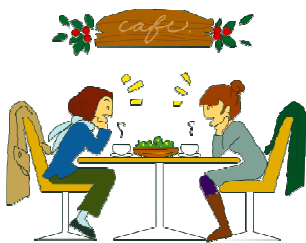
■おビール、いかがですか？

「お」は、外来語にはつけられません。食事の席などで飲み物を勧めるとき、「ビール、お飲みになりますか？」が正解。丁寧に表示したつもりでも失笑を買っていたなんて、後から思い出さずかしいですね。

■女性らしい表現で女性性アピール

いつもは、「わたし」と言っているのを「わたし」と言い方を換えるだけで、グッと大人の女性らしくなります。このように意味は同じなのに、少し読み方を変えたり、言い方を換えたりするだけで、あなたの「大人の女性印象度」を急上昇させることができます。

意識していなければ、とっさの時に普段の言葉遣いが出てしまうものです。ただし、言葉や表現は、状況に応じて使い分ける必要があります。カジュアルな会話を楽しむ場では、「おひさしぶりですか？」などと言っていると、大きな壁を自分から作っているようなもの。相手は心を開いてはくれません。くれぐれも相手との関係、場の空気を読んだ上で、使い分けたいものですね。



玉ねぎとピーマンの味噌炒め

材料	
玉ねぎ(中)	1個
赤ピーマン(緑ishK)	1個
油	適宜
A	
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
(まんだし(顆粒))	適宜

玉ねぎ

カリウム、亜鉛、リン、ビタミンB1、B2、Cなどが含まれています。酸化アミノ酸には血球サラサラ効果があります!



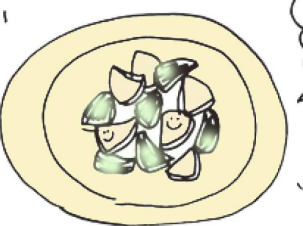
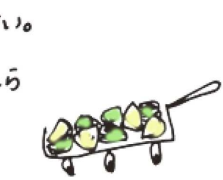
ピーマン

ビタミンA、C、E、カロテン、カリウムなどが含まれています。赤ピーマンにはカプサイチンも。緑ピーマンにはピラジニンという成分も。



つくりかた

1. 玉ねぎとピーマンは好きな形に切っておく。
2. Aの分量を合わせて混ぜておきます。
3. フライパンに油をひき、先に玉ねぎを炒めてください。
4. 玉ねぎにある程度火が通ったらピーマンを入れ炒めます。
5. ピーマンに油がまわったらAを一気に入れ、弱火で味噌の香りを立たせます。全体に味噌がからんだらできあがり!



ごはめお年当のおかずによく合います!

雑学の小部屋

「日の出、日の入りはどの瞬間をいう?」

日の出、日の入りは太陽の上のへりが地平線にかかった瞬間をいいます。つまり、日の出は、太陽の上のへりが地平線に顔をのぞかせた瞬間、日の入りとは太陽の上のへりが地平線に沈んで太陽が全く見えなくなった瞬間です。

では、月の出入りも同じように決められているのかと言うと月の場合は違います。月には満ち欠けがあるので月の中心が地平線にかかった瞬間を言います。太陽のように上のへりと決めると三日月の時など観測が難しくなるからです。



旬の食材と栄養成分「アセロラ」

ビタミンCが豊富な果実として有名なアセロラは、直径が2cm前後、重さは5~8gくらいと小さく、少しデコボコとした形をしています。日本では沖縄で栽培され、アセロラドリンクの登場でよく知られ、ジャムやゼリーなどにも用いられます。

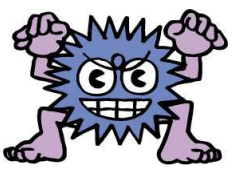


また、熟した果実は生で食べることもできます。

主な効能として、果物の中ではダントツにビタミンCの量が多く、カゼ予防や美肌効果に期待ができます。また抗酸化作用のあるβカロテンや、ポリフェノールの一種「アントシアニン」や「ケルセチン」、さらには血を作るビタミンといわれている葉酸もほどよく含まれています。ナトリウムの排出を促進するカリウムも比較的多く、高血圧や動脈硬化、脳梗塞や心筋梗塞予防にも作用します。

知ったかぶり健康情報「梅雨時のカビ・ダニ対策」

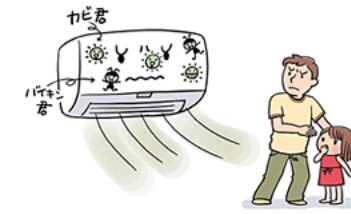
今年もジメジメとした梅雨の季節がやってまいります。梅雨の語源は、梅の実が熟す頃に雨が降るからという説や、湿度が高く黴(カビ)が生えやすいことから黴雨(ばいう)となり、それが転じて梅雨となったなど、色々な説があります。梅雨の時期は、湿度が70%以上になり温度も20~30度となってカビの絶好の生育環境となります。食中毒に気をつけ、カビ、ダニ対策を万全にして、少しでも快適に梅雨を過ごしましょう。



【カビの害】

真菌感染症

カビの胞子・菌糸が皮膚などの体表に付くと水虫・シラクモなどの症状が出ます。カビを吸い込んだり経口から体内に入ると、過敏性肺炎を起こし、咳や発熱、更には呼吸困難になることもあります。免疫力や遺伝的などの体質によって症状が違います。(カビは真菌と呼ばれています)



真菌アレルギー症

カビや家ダニはアトピー性喘息・鼻アレルギーなどのアレルゲンとなります。

真菌中毒症

カビが産生するカビ毒(マイコトキシン)が原因の中毒症です。

【カビ・ダニの対策】

効率の良い換気・・・近年の住まいは個室が多く、風通しが悪いのもカビ・ダニの原因の一つです。カビ対策は風通しを良くする事に尽きます。雨の日は窓を閉め切りますが、それ以外は窓を全開にして、換気扇を回して室内の空気を外に排気することです。押入など空気がよどんでいる所は扇風機で攪拌します。またスノコなどを使い空気の通りがよくなるようにしましょう。



下駄箱は時々、戸を開けて風通しをします。

風呂場のカビ取り・・・風呂場の目地のカビ取りは、カビ取り剤を布や紙に含ませ、目地に沿って貼り付けて一時間くらい放置。後は水で洗い流します。カビ取り作業には、必ずマスク・手袋を着用し換気に注意してください。

除湿機や空気清浄機の活用・・・除湿機や空気清浄機は梅雨時の必需品です。

布団を干す・掃除機をかける・・・布団を日光干しにするとダニは死滅します。干した後は、布団たたきで叩きましょう。また、カーペットや畳など丁寧に掃除機をかけましょう。

【食品中毒予防の6つのポイント】

食品の購入・・・新鮮な物、消費期限を確認して購入する等
家庭での保存・・・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する等

下準備・・・手を洗う、きれいな調理器具を使う等

調理・・・手を洗う、十分に加熱する等

食事・・・手を洗う、室温で長く放置しない等

残った食品・・・清潔な容器で保存する、再加熱する等

このようにカビ・ダニの繁殖に必要な条件の一つでも取り除くような習慣をつけカビ・ダニを寄せつけない快適な住居環境を作りましょう。



「諺」を知ろう!

「笑う顔に矢立たず」

いつも笑顔で接してくる者に対しては、憎しみも自然に解けるものだというたとえ。明るい笑顔の人は、矢を射られることがないということ。

笑いは人の心を明るくし、健康にも良い。笑顔の人には、怒りや憎しみの感情は自然に消えてしまうものだという教え。類句に「笑う顔は立たぬ」などがある。

